



2月予定および献立表

令和7年1月20日
彩都宿久庄敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	土		カレーピラフ グリーンサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン じゃが芋、玉葱	★●どら焼き ●牛乳
2	日				
3	月	節分(豆まき)	★手巻き寿司 けんちん汁 ●チーズ / フルーツ	ツナ、きゅうり、ごま、カニカマ、厚焼玉子、のり 鶏肉、大根、人参、ごぼう、里芋、青ねぎ ステックチーズ / みかん	★●鬼さんカステラ ●牛乳
4	火	E~たいむ	肉じゃが ★●ぼんさんすう みそ汁	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん ハム、錦糸卵、きゅうり、人参、もやし 大根、油揚げ、青葱	★お好み焼き ●牛乳
5	水	シーツ交換(いぬ)	きんぴらご飯 / 鯖の塩焼 ★高野豆腐の卵とじ みそ汁	ごぼう、人参、れんこん 鯖 高野豆腐、卵、玉葱、人参、三つ葉 キャベツ、もやし、青ねぎ	●豆乳ドーナツ ●牛乳
6	木	小学校体験入学(きりん) シーツ交換(くま)	●ミートスパゲティ ひじきサラダ ●チーズ	スパゲティ、合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶 ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ チーズ	かやくご飯 ●牛乳
7	金	体育遊び	豚肉とキャベツのみそ炒め ぼん酢和え ★卵とコーンのスープ	豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、甜麺醤 ほうれん草、白菜、人参 卵、クリームコーン缶、玉葱、青葱	うどん ●牛乳
8	土	家庭の日	お弁当		★●フレンチトースト ●牛乳
9	日				
10	月		鯛の野菜あんかけ 磯和え みそ汁	鯛、玉葱、人参、もやし、ピーマン ほうれん草、白菜、人参、のり 麩、わかめ、青葱	さつま芋ぜんざい ●牛乳
11	火	建国記念日			
12	水		鶏肉のマーメレード焼き 大豆サラダ きのこスープ	鶏肉、マーメレード 大豆、人参、キャベツ、きゅうり えのき、しめじ、玉葱	だしシヤカポテト ●牛乳
13	木		豚肉のしぐれ煮 酢の物 みそ汁	豚肉、ごぼう、玉葱、人参、しらたき、いんげん ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大根 さつま芋、玉葱、青ねぎ	★●スイートプール ●牛乳
14	金	体育遊び	ビビンバ 春巻き ★サンラータン	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、ごま 春巻き 豚肉、白菜、人参、春雨、卵、筍、干椎茸、青葱	中華おこわ ●牛乳
15	土		焼きそば風スパゲティ コーンサラダ わかめスープ	スパゲティ、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ソース キャベツ、きゅうり、人参、コーン 玉葱、わかめ	●ジャムサンド ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	日				
17	月	涅槃会 卒園記念撮影(きりん)	鶏肉の甘辛揚げ/添野菜 白和え みそ汁	鶏肉 / ブロッコリー 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま しめじ、油あげ、青ねぎ	●ブルーベリーケーキ ●牛乳
18	火		★●豆腐の松風焼き / 添野菜 平天と野菜の煮物 みそ汁	鶏挽肉、豆腐、玉葱、青葱、卵、パン粉、牛乳、味噌、ごま / もやし 平天、じゃが芋、人参、干椎茸、しらたき、いんげん ほうれん草、キャベツ	★●練乳いちごパン ●牛乳
19	水	習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	豚肉の生姜焼き ★マカロニサラダ 白菜のトロトロスープ	豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン ツナ、マカロニ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ 白菜、人参、ちくわ、チンゲン菜、生姜	●コロッケ ●牛乳
20	木	シーツ交換(くま)	●ハヤシライス カニカマサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、ルウ カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参 黄桃缶	●お麩ラスク ●牛乳
21	金		たらのおろしあん じゃこサラダ 豚肉ともやしのスープ	たら、大根 ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参 豚肉、もやし、にら、みそ	夕焼おにぎり
22	土	発表会 家庭の日	お弁当		たい焼き フルーツ ●牛乳
23	日	天皇誕生日			
24	月	振替休日			
25	火	E~たいむ keiaiサッカーフェスティ バル(きりん)	わかめご飯 / 鮭の西京焼き ひじき煮 ★かきたま汁	わかめ / 鮭、味噌 ひじき、大豆、人参、しらたき、いんげん 卵、えのき、みつば	★●スイートポテト ●牛乳
26	水	習字(きりん)	★●てりやきハンバーグ / 添野菜 ツナサラダ みそ汁	合挽肉、玉葱、卵、パン粉、牛乳 / ほうれん草 ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 南瓜、えのき、青ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
27	木	誕生会 避難訓練	冬野菜カレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、かぶ、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン ヨーグルト	★●パースディケーキ ●牛乳
28	金	体育遊び	焼肉 ★ポテトサラダ 春雨スープ	牛肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、生姜、ごま、りんご ツナ、じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ 玉葱、春雨、青葱	鮭わかめおにぎり

◆献立の内容は、仕入れの状況により、若干変更する場合があります。

◆アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

◆ハムには卵、乳が使用されています。

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	593	22.2	16.5	258	2.4	215	0.3	0.34	22	3.4	1.5未満
平均	587	20.2	17.2	254	2.2	215	0.37	0.42	22	4.3	1.6